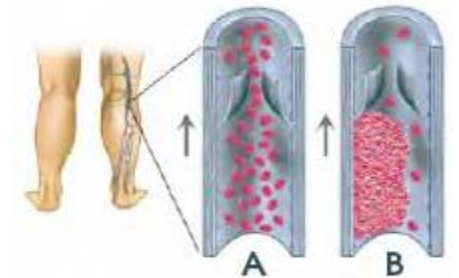


بیمار عزیز :

ترومبوز وریدهای عمقی شرایطی است که لخته در وریدهای بزرگ و عمقی پا تشکیل می‌شود. ترومبوز وریدی، پلاکت‌های رسوب یافته و چسبیده به دیواره ورید هستند. عوامل خطر زای ایجاد آن شامل ضربه، جراحی، صدمه موضعی به ورید، رکود خون (استراحت در بستر یا بی‌حرکتی، چاقی، سن بالای ۶۵ سال، سرطان، بارداری، مصرف قرص‌های خوراکی ضد بارداری و می باشد.



A : جریان خون طبیعی

B : جریان خون در ترومبوز وریدهای عمقی

علائم بالینی

هر چند بیماری گاهی بدون علامت است اما علائمی از قبیل درد شدید، تب، تورم، قرمزی، گرمی و حساسیت اندام مبتلا در لمس می‌تواند دیده شود همچنین گاهی فرد بعد از تا کردن پا به عقب، احساس درد در عضلات ساق پا می‌کند.

درمان

□ دارو درمانی

□ درمان جراحی

نکات آموزشی

• فعالیت

- در مرحله حاد بیماری برای جلوگیری از کنده شدن ترومبوز در بیمارستان بستری شده و ۷-۵ روز در بستر استراحت نسبی نمایید و از کمپرس گرم و مرطوب در اندام مبتلا استفاده کنید.

- توصیه می‌شود که پس از شروع حرکت از جوراب‌های الاستیک فشاری استفاده شود. از سفت بستن جوراب اجتناب شود و در هنگام شب جوراب‌ها خارج گردد و قبل از بلند شدن از بستر پوشیده شود، هنگام خارج کردن جوراب پوست پا کاملاً بررسی شود.

- توصیه می‌شود که در هنگام استراحت در بستر، پاها و قسمت تحتانی آن را به صورت دوره‌ای بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

- توصیه می‌شود که از ایستادن یا نشستن به مدت طولانی پرهیز شود. پیاده‌روی سبک انجام داده و در بستر تمریناتی مثل به عقب خم کردن کف پا را انجام دهید.

- پس از فروکش کردن التهاب به تدریج حرکات

فعال و غیر فعال پا را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن چندین بار در روز انجام دهید.

- از نشستن به مدت بیش از ۲ ساعت در یک زمان و از اقامت طولانی مدت در اتومبیل، قطار یا هواپیما اجتناب شود. در صورتی که مسافرت طولانی مدت انجام می‌دهید، هر ۲ ساعت یکبار قدم بزنید و تغییر وضعیت دهید.

• تغذیه

- توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای پرچرب و حاوی نمک فراوان اجتناب شود.

- توصیه می‌شود که مایعات فراوان مصرف شود.

- در صورتی که افزایش وزن دارید، از رژیم غذایی کم کالری، کم کربوهیدرات و کم چرب (مصرف کم غذاهای چرب، برنج، نان، سیب زمینی و شیرینی) استفاده شود.

- در زمینه سایر غذاها محدودیتی وجود ندارد.

• دارو درمانی

◀ در صورت مصرف هپارین و یا وارفارین، پرازانترین توصیه می‌شود که از هرگونه وارد آمدن صدمه به پوست جلوگیری شود. جهت شستشوی دندانها از مسواک نرم استفاده کنید. به جای استفاده از تیغ، از ریش تراش برقی استفاده نمایید و در



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

ترومبوز وریدهای عمقی



دفتر پرستاری

واحد آموزش

راهنمای آموزش بیماران

پوست اجتناب شود.

- از پوشیدن لباس‌های تنگ و جوراب‌های کشدار اجتناب شود.

- هر روز پاها با آب گرم و صابون ملایم شستشو داده شود و بعد از شستشو خشک شود.

- اگر شغل شما نیاز به ایستادن طولانی مدت دارد ، توصیه می‌شود که در فواصل کار به طور مکرر بنشینید و پاهایتان را جابجا کرده و تکان دهید.

- از مصرف سیگار، الکل و دخانیات اجتناب شود.

- از استرس و اضطراب پرهیز کنید.

- توصیه می‌شود که در صورت بروز علائم تنگی نفس، درد شدید در قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی و علائم درد پا ، ورم ، تغییرات پوست به صورت پوسته پوسته شدن، لکه های قهوه‌ای بلافاصله به پزشک مراجعه شود.

با آرزوی سلامتی و بهبودی

صورت بروز علائم خونریزی (ادرار خونی ، مدفوع خونی، خلط خونی، خونریزی زیر پوستی، خونریزی قاعدگی زیاد) و کبودی در هر نقطه از بدن به پزشک اطلاع دهید. از قطع کردن خودسرانه این داروها و کم و زیاد کردن آنها اجتناب شود.

◀ در صورت تجویز وارفارین می‌توان قبل از خوردن قرص ، آن را خرد کرده و همراه با مایعات مورد علاقه مصرف نمود. همچنین در صورت مصرف این دارو باید میزان مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین کا مانند کلم ، پیاز ، کاهو ، اسفناج ، شلغم ، ماهی و جگر محدود شود چون در میزان اثر وارفارین اختلال ایجاد می نماید .

◀ در صورت تجویز آسپرین لازم است همراه با شیر یا غذا (جهت جلوگیری از تحریک معده) میل شود.

◀ اگر به هر علتی به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کردید ، او را از مصرف وارفارین مطلع کنید چون مصرف بسیاری از داروها با وارفارین تداخل دارد .

• سایر نکات آموزشی

توصیه می‌شود که از قرار دادن پوست پاها در معرض گرما و سرمای شدید اجتناب شود. پوست پاها از نظر خشکی و زخم بررسی شود. در صورت بروز زخم ، به پزشک اطلاع داده شود. از خاراندن و ماساژ بی‌مورد